

Lammlendenfilets mit Salsa Verde

Lammlendenfilets mit Salsa Verde und fruchtig-frischem Fenchel-Apfel-Salat sind ein leichter und gesunder Leckerbissen. In diesem Rezept stammt das Fleisch aus neuseeländischer Weidehaltung – ein Garant für besonders zartes und mageres Fleisch von feinem Geschmack.

Saftige Weiden, sauberes Wasser und klare Luft – die unberührte Natur Neuseelands ist die Grundlage für die besondere Qualität des Lamm-, Hirsch- und Rindfleischs von Silver Fern Farms – einer Genossenschaft von rund 16.000 Lamm-, Hirsch- und Rinderzüchtern und Exporteur von rotem Fleisch mit einem Vertrieb in rund 60 Ländern weltweit.

Das Fleisch von Silver Fern Farms stammt aus artgerechter Weidehaltung. Die Tiere haben viel Platz, sich in der unberührten Natur Neuseelands zu bewegen, und ernähren sich von frischem Weidegras. Das Fleisch hat deshalb einen gleichbleibend feinen Geschmack und ist besonders zart und mager. Aus Überzeugung erhalten die Tiere keine zugesetzten Hormone und werden nicht mit Antibiotika gefüttert. In Neuseeland werden die besten Teilstücke handselekt-

tiert, fachmännisch verarbeitet und im Zustand optimaler Essqualität tiefgefroren. Dadurch bleiben der feine Geschmack und die wertvollen Nährstoffe, darunter Eisen, Zink, B-Vitamine und Proteine, voll erhalten.

Die Einführung auf dem deutschen Markt begann Silver Fern Farms im März 2016. Inzwischen sind folgende Produkte lieferbar: Lamm-Lendenfi-

Info

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.

lets, Lammstreifen, Lammsteaks, Lamm-Medaillons, Hirschmedaillons, Hirschsteaks, Hirschgulasch, Rinder-Rib-Eye-Steak, Rinder-Tenderloin-Filet, Rinderstreifen.

Zutaten für 4 Personen

- Lammlendenfilet (eine Packung von Silver Fern Farms),
- 2 EL Olivenöl.

Salsa Verde:

- 2 Sardellenfilets,
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt,
- 1 TL Kapern,
- ½ Chilischote, entkernt,
- 1 Tasse glattblättrige Petersilie,
- 3 EL frischer Koriander,
- 3 EL Olivenöl,
- Salz, Pfeffer.

Fenchel- und Apfelsalat:

- 2 Tassen fein geschnittener Kohl,
- 1 kleine Fenchelknolle, dünn geschnitten,
- 1 roter Apfel, entkernt, geviertelt und in schmale Streifen geschnitten,
- 3 EL Pinienkerne, leicht geröstet,
- 2 EL Olivenöl,
- 1 EL Apfelessig,
- 2 EL Fenchelgrün, grob gehackt.

Zubereitung

Das Lamm mit dem Öl einreiben und nach Geschmack würzen.

Pfanne oder Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Lamm auf jeder Seite drei bis vier Minuten anbraten (medium-rare). Auf einen Teller geben, abdecken und drei Minuten ruhen lassen.

Für die Salsa Verde alle Zutaten in einer Küchenmaschine stoßweise mixen, um eine grobe Kräutermischung zu erhalten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat den Kohl, Fenchel, Apfel und Pinienkerne in eine Schüssel geben. Mit dem Öl und Essig mischen. Fenchelgrün unterheben. Nach Belieben würzen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten.

www.silverfernfarms.de



Das gegrillte oder in der Pfanne gebratene Lammfilet kommt mit einer Salsa Verde und dem frisch-fruchtigen Apfel-Fenchel-Salat recht sommerlich daher.

Silver Fern Farms